

كتابي الأول في...

فَن الطَبْخِ



لينا عويش

الدار المصرية اللبنانية





تنسيق : غويناي هامرن

رسوم : ساندريين لامور

رسم الغلاف : ماركو غيراري و ساندريين لامور

نصوص : فرانسيسكا ماما و جيزال بولاتجي فيفي

مراجعة و تصحيح : أليكساندرا بروبيروك و فريانة حوشاني جانيت

تصميم داخلي : نيكولا دوفال

تصميم الغلاف : جيريسي آرغامون

ترجمة إلى العربية : زينب قبي

مراجعة : سليمان بورفان

© منشورات الشهاب 2008.

جميع الحقوق باللغة العربية محفوظة.

يمنع طبع هذا الكتاب جزئيا أو بكامله بأية وسيلة

كانت دون ترخيص مكتوب من الناشر.

10. نهج ابراهيم غرافة، باب الواد، الجزائر

البريد الإلكتروني : chihab@chihab.com

الموقع الإلكتروني : www.chihab.com

ردمك : 6 - 732 - 63 - 9961 - 978

الإيداع القانوني : 2008/2313



كتابي الأول في ...



فَن الطَّبِيخ



كيفية سهلة من أجل طهي ممتع !



الفهرس

7 . ص	مرحبا
8 . ص	قبل أن تبدأ
10 . ص	بمنزلة مصغرة
12 . ص	فطائر بالجنين و اللحم المذخن
14 . ص	بيض - فطر
16 . ص	همبورغر
18 . ص	بيتزا بالتونة
20 . ص	سلطة مشككة
22 . ص	قلادة معطرة بالشيكولاتة
24 . ص	كعكات صغيرة بالفتحاح
26 . ص	قرص خلوى بالياغورت « الزبادي »
28 . ص	أشباح الفواكه
30 . ص	موفينية بالفتحاح
32 . ص	كعك بالجزر
34 . ص	فطائر حلوة « كريب »
36 . ص	موزة سبليت
38 . ص	الرمليات الصغيرة
40 . ص	فطائر صغيرة للشاي
42 . ص	خلوى الدبة
44 . ص	كريب فلفل بسائل الثوت الأحمر
46 . ص	أبجدية الطنج

مَرْحَبًا !

اسمي ليلى و هذا أخي عمر .

هل تُحب الطبخ ؟ تحضير أطباق و حلويات تُعتبر تجارب رائعة ! لقد اخترنا لك كِيفيات
شهيّة سهلة التحضير : بيتزا مُصغرة ، فطائر بالخبز و اللحم المُدخن ، فطائر حلوة ،
كفكات صغيرة بالثفاح ، أسياخ فراكة ، موفيتة ، مؤزة سيليت ... سوف تُرافِقتك من خلال
هذا الكتاب مع شرح مُفصل لمختلف المراحل .
هل أنت مُستعد ؟

ليلى و عمر



قَبْلُ أَنْ نَبْدَأَ

الْمَطْبُخُ مَكَانٌ رَافِعٌ، وَ الطَّبِيخُ مُنْعَةٌ كَبِيرَةٌ ! وَ لَكِنْ لَا تَنْسَ أَنَّهُ يُلَمِكُنِ
أَنْ تُكُونِ الشَّكَاكِيْنَ الْمَحَادَّةَ وَ الْقُرْنَ وَ سَائِلِ خَطَرَةٍ .
مَنْ الْمُسْتَحْسِنُ أَنْ يَكُونَ مَعَكَ شَخْصٌ رَاشِدٌ يُسَاعِدُكَ عِنْدَمَا تَسْتَعْمِلُ
الشَّكَاكِيْنَ، الْأَجْهَرَةُ الْكَهْرُومَنْزِلِيَّةَ وَ صَفَائِحَ الطَّبِيخِ وَ الْقُرْنَ .

قَبْلُ أَنْ تَبْدَأَ فِي الطَّبِيخِ، اغْسِلْ يَدَيْكَ
حَيْثُ وَ الْبَسِ مِقْرَزًا. إِنْ كَانَتْ لَكَ
أَكْمَامٌ طَوِيلَةٌ قَلِّصْ مِنْهَا بِالنَّيِّ .



خَضُرْ كُلَّ الْمَوَادِّ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَيْهَا .
اسْتَعْمِلِ الْمِيزَانَ أَوْ كَأْسَ الْكَتِيلِ
لِقِيَاسِ الْكَمِّيَّاتِ الْمَطْبُورَةِ .



اُنْتَبِهْ !
إِذَا رَأَيْتَ هَذِهِ الْعَلَامَةَ،
أَطْلُبْ مُسَاعَدَةَ الْكِبَارِ .



مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ ،



مَنْزَرٌ



أَصْبَاقٌ، صُنَاجِرٌ،



مَقَالٍ



قَوَالِبُ لِلْعُلُوقِ

قُقَارُ الْقُرْنِ



خَفَاقٌ بَيَضٌ

شَكَاكِيْنَ، شَوَكَاتٌ
مَلَاعِقٌ، مَقْرِعُ الثَّقَاحِ



خَلَّاطٌ

كَأْسُ الْكَتِيلِ



وَرَقٌ طَبِيخٍ



إِسْفَنَاحَاتٌ

مِرْقَاقٌ



هَلْ تَعْلَمُ ...

أَنْ اللَّعِبَ بِالْفَارِ خَطَرٌ ؟



ضَعْ دَائِمًا قُفَّازَاتِ الْقُرْنِ عِنْدَمَا
تَمْسِكُ بِأَشْيَاءٍ سَاخِنَةٍ.



عِنْدَمَا تُحَرِّكُ شَيْئًا عَلَى النَّارِ
اُمْسِكْ جَيِّدًا مَقْبِضَ الطَّنَجَرَةِ.



لَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ حَرَارَةُ الْقُرْنِ
عَالِيَةً جَدًّا.



لَارْجَاةُ الطَّعْمِيَّةِ



وَقْتُ التَّحْطِيطِ



الْمَنِيَّةِ



يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ السُّكَاكِيرُ خَطَرَةٌ إِنْ هِيَ
اِسْتَعْمِلَتْ بِطَرِيقَةٍ سَيِّئَةٍ : اُمْسِكْهَا دَائِمًا
وَالشَّقْرَةَ نَحْوَ الْأَسْفَلِ. وَاسْتَخْدِمِ لَوْحًا
خَشَبِيًّا لِلتَّقْطِيعِ عَلَيْهِ « رُوسَمٌ ».



جَقِّفْ يَدَيْكَ جَيِّدًا قَبْلَ إِيصَالِ أَيِّ
جِهَازٍ تَهْتَرُوسُهُ.



عِنْدَمَا تَنْتَهِي مِنَ الطَّبْخِ، اغْسِلْ
الْأَوَاقِي، نَظِّفِ الْمَطْبَخَ وَاعِدِّ كُلَّ
شَيْءٍ إِلَى مَكَانِهِ.

بيترزا مصفرة



صنع قليلاً من الزيت في ملتحمة،
أضيف الطماطم و الزعتر البري.

أطبخ صلصة الطماطم على نار
خفيفة مدة 10 إلى 15 دقيقة، حتى
تتماسك « أنظر الميارة 1 ».



اصنع قطائر مصغرة بقطع دوائر
من لماعة عجينة البسترا.

ما نحتاج إليه :



عينة صغيرة من
صلصة الطماطم



ملعقة كبيرة من
زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من
الزعتر البري



لقيقة من عجينة
البسترا



جينة السموزاريللا



ملح



بعض أوراق الخبز
« الرريحان »

هل تعلم...

أن اللحم و زعفران من الثوبين ؟
يُستعملان في نخس نكهة
الأطعمة

ملاحظة 1

يحب أن تصبح صنعة طعاطه
على ب حقيقه ، بعثه فعات
صعرة



ملاحظة 2

لحم و زعفران نخس ، مسك ب
حدا بيا ، حقيقه ب على قح
خسبي و بسد الأخرى نخسها
باسم بواسطه سكين



مدد على كل قصيره نصعره منعه
من صلعه الصماص



صنع بعده على كز قطيرة قطعة من
نجسة المورايلا و أضف لمدح



صنع قطع نبيثا الصعيرة في مقون
لمدة 10 دقائق في حرارة 180
درجة مئوية ريثما بعد ذلك بالحق
لمقروم " انظر المهاره 2 "

قدّمنا بالحبس و النسخ المدخلين



أخرج مريده من شلاحة
و تذكّه تيم في حرره
لمحيط

أقدم بعد ما كل شريحه من النسخ
بالرئدة



خذ أربع شريح من النسخ وضع
فوق كل واحد شريحة ناعم
و شريحه خيس

ما تحتاج اليه



40 ح ريدة

8 شريح من الحبر



4 شريح من النسخ



4 شريح من النسخ المذخور

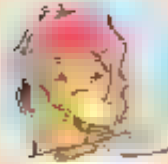


50 ح من النسخ المبشور



هل تعلم...

الزبد ضروريٌ سمك ؟
فهو غنيٌّ بالبروتين « أ » هـ
فمنها من ضروريٌ لنظارة الكُمُو
الاعتناء و التحذ



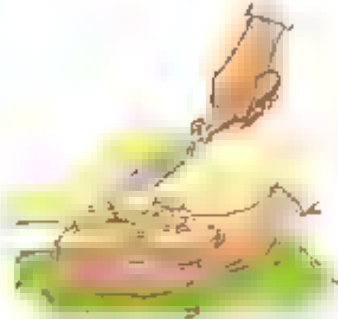
يصنع برودة من قشدة الحليب
هذه القشدة هي لعانة سُمعته
للحسب



للحصول على كمية واحد من الزبد
يترم حوالي 25 لتر من الحليب.



صنع من جديد فوق كل وحدة
سبب شريحة الحبر اليديه



غط كل وحدة الحسب متصور
مع قصه صغيره من البردة



صنع القطار في أقرب الساحة
سُدّة 10 إلى 15 دقيقة خرجها
عندما حشر بونها دهنة

بشقي - قشور



ضع البيض في صحنه،
ملأه الماء و تركها حتي
مدة 10 دقيقة حتى تصب
ليصا جيداً.

ضع البيض في إناء به
ماء بارد، ثم عثرها 1
ساعة 2 و 1



مدد حمة رقعة
من الماء - ر علي طبق

ما تحتاج إليه :

بوقر صغير من
الماء



أبواب ماء



6 بيض



3 حبات صمغ

هل تعلم...

كذلك يعرف أن السبعة مدرجات
تدرج في سبع هيء به عالم، و
عرفت في صراحه إلى تلك التي
قدرة

معا ۱ :

سَعَلَ مَعَهُ صَعَامُ الْإِخْرَجِ
يُصَابُ مِنْ مَاءِ الْإِخْرَجِ حَتَّى لَا
تُحَرِّقَ مُصَابِعُهُ



تفسير بضم السين معنيته ثم في بعض
على حافة باب ثم في بعض
وهي تستعمل في بعض



اقصم قديلاً من أسنن بيضيات
حتى تُصب وألفه داخل الصبغ



أفصح حياتهم الصالحين
وأنشأ ما يداودها ثم صغ
أصناف الصالحين منسوبة
إلى صغ على شكل قصب



هو اسمه أنس بن مالك رضي الله عنه
عنه قصة حتى تقضي أيتها
شكل فسر

هَمْبُورْ غُرْ



لَشْرُ البَصَلِ وَ تَقْلَعُهُ إِلَى فَصَحِ رَقِيقَةٍ
أُغْرُ سَمْدَرَه 1 وَ 2 وَ 3 وَ سَمْعَه
بِى سَلَصْدِيْهِ



اصف اللحم اسفروء، صمدار
التبيض، الملح و اخلطها جيّدًا .



صنع أربع كُربا - لحم
من عجينة التَّحْضِلِ عَيْدِه

ما تَحْتَاجُ إِلَيْهِ :



450 غرام لحم مفروم

1/2 بصلة



صمدار تبيضه



1/2 ملعقة صغيرة ملح



4 حُشْراب
هَسْبُورْ غُرْ

حبة فلفل حمراء
مقطعة دوائر



بعض ورقب حبس
معدله

هل تعلم...

بأنه ليس حتم أن ندمع عودنا عند
غشيب المصبل ؟

مهارة 1

نصنع نصل نحب ماء الحنفية



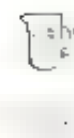
مهارة 2

أقصعها لى حنم ثمة قطع نصف
فى نجه ، حيد



مهارة 3 :

ثم أذرهما وأقطع فى الاتجاه الآخر
حتى نحصل على قطع صغيرة



احبر كريات النخع بر حيد
نصنع شرائح



فى ملاء عبر لاصقة ، حيدر شرائح
نحجم ما دى الى 10 دوى من كل
جهة

فى كل هب رعو . ص
بسرريب وراق الحس . شريحة
النخع و دوائر الطماطم .



بيشتر هالتونيه



قطع لرنه إلى قطع صغيره.
صعب في سبطيه مع لرنه
والسبح و حبه اعجونه باليد
« نطر سهاره 1 »

عند ما تصير نعجه كاسرمل،
بسطيه اصدقه الحبيب
دعك « عجر » حبه بحصل
على عجه يني



رنا العجيه غنى اسطبح الذي تعمز
عنيه و على المرقاق، مدد اعجونه
حتى تصير إلى شكل بستر « النطر
جهره 2 و 3 ».

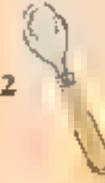
ما تختاج اليه

220 غ قريه



50 غ حبه

1. 2 منعه كبيره مدح



8 ملاعق كبيره حبه

عجيه عن سبطيه
نطر حبه



عجيه توبه

رنتوب اسود



بصل مقصع إلى دوائر

هل تعلم...

ابن فضل بيشر فرغوي ٩٢ شهيرة
بها في عصر منقطع نابي بريقها
مهارة 1

نضع لعجينة، خبز بيديك القوية،
الزبدة و الملح داخل سبابة



مهارة 2

من أجل ترقيق العجينة، نضع المزلق
على الحاسب القريب من
ثم نرده في دابة مكدس



مهارة 3

منذ العجينة باليد حتى نغطيها
سكل ندي نريد ثم رفقها من
حد بد



صنع لعجينة على صفيحة تدفئة
نرتد و نرتد عتيق صفة لصلصم،
عتيق نرتد سيمر و حد في نداء
لحوائف بدون صفة



نرتد التوبة، حبات الترتور
و دوائر أشعل على لبيتر

سحل لفر- مسبق و ارجل المسرا
نمء 15 نبي 20 دقيقة في سر رء
220 در حد مشوية حتى يصير لوز
طرايب ذهب

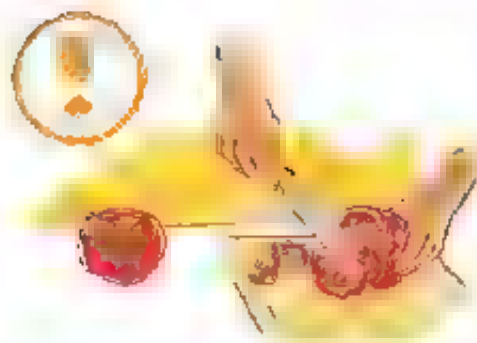
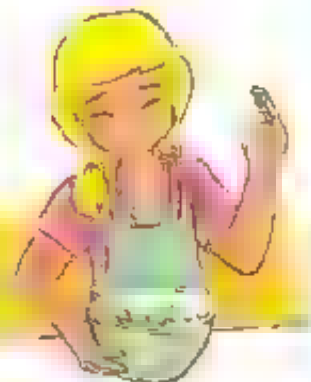


سليخة مشككة



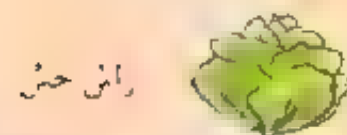
غسل و جفف أوراق الخس برفق

قصيع لأوراق قطع عمدة
« نظّر رسم مهارة 1 » رصعه
في سلعانية كبيرة



غسل لصلططم و أفصغها
بي أ بعد و صعب
في سلعانية

ما تختاج إليه :



رامن خس



8 حبات طماطم

كبريه 5 صغيره *



حررة



10 حبات

دعوب أسود



6 ملاعق كبيرة

مس رة - الرينتون



معقبات كبيرة

مس أحن



منج

هل تعلم...

أنت يحب غسل السحرة و معوكه
بعابه ؟

مهارة 1

اقطع سحر بصميص طويلا، ثم
قطعه من جديد في الأشعة صولي
العصيات السحرة قبل تذيب



مهارة 2

اجمع كل نصبات و اقصها
في الأشعة لأحر

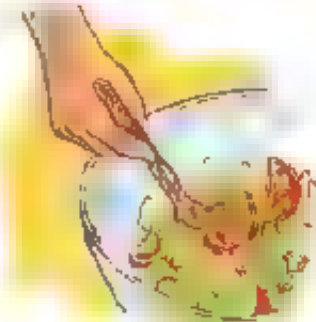


قطع سحره إلى قطع صغيرة
نظر المهارة 2 : اقصها
إلى برصوب على السحرة

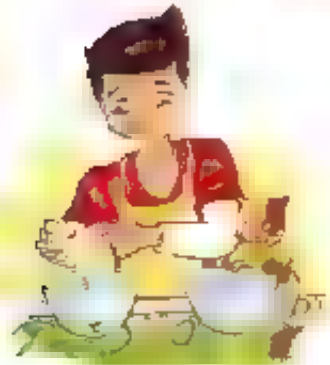


صنع صلصة السحرة، صنع نحل،
برصوب و المصيح في وعاء ذي غطاء،
أحكم العلل و حصر بحبيبه

أشكب لصلصة في السحرة
و حط برقي.



قائمة المكونات بالشيكولاتة



حد سبعة عشر (17) صحنين
سلسلة « أكبر البيض صغ
لبياض في سكبتيه و الصغ
في أخرى

كسر الشوكولاتة إلى قطع صغيرة
و صبغها في طحore مع منغش
كبيرش من نماء و تركها
تدور على مهن على بار 2 دله
مع التحريك بمعلقة خشبية



في الشلغانيه حيث صغ
بيض صف شكر الفانيلا
و الشيكولاتة المذابة
حيث حث السعقة خشب

ما نحتاج اليه



عند



4 بصل

200 غ من

شيكولاتة

حاضه سحوى



حفاق كهرمان

كيسان من سكر
الفانيلا



سكبانيه

هل تعلم...

تنت ثورث استحق من به ص
بص شحي صدر جاهر، بكمش
ك شميل السطانية إن به يتحرك
نمحي، فهو فمبار

مهارة 1

سقط الباص من صدر بيص
كسر بيضة بصرية صدر به
على حافة دح و ثوى الفدح مر
ضفر رفق من قشرة إلى أخرى
درك الباص بسيل



هي دحل نفاح
في الأنص

مهارة 2

إدح عمنه حق الباص
إلى ثبح، نصف قليلا من المصح
و حق بيص حقا كهراني
رمد حر كات
دائرة بطيه



نصف قلب من أشح مسطانية
بي بيض ليص و بوسطة
حقاق الكهراني حله لباص
حتى يصير كاشح



نصف برقي أدف ملاح لي حيط
سيكولاته و صدر ليص، حتى
تخلص على رعد فتجانسه



ثورث قشدة تك المعطرة
سيكولاته ترمح 5 ماعب
في شلجة

كشكيت مشهورة بالبحاح



قشر التفاح و أر ، له حفر
التفاح « نظم بمهارة 1 و 2 »
له قطعه بي شريحة رفيعة

حفر البيض مع السكر في ماء
كبير ثم نصف بقية المكونات،
و خلط من جديد



حتر 4 فواكه بقطر 8 سم
قربا بي و خبز

ما تحتاج إليه



3 تفاح



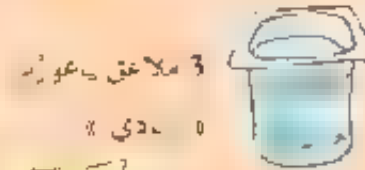
بيضتان



3 ملاعق كسرة
من سكر القصب



3 ملاعق كبيرة
من سكر



3 ملاعق ماء عذبة
2 بي »



معلقة صغيرة



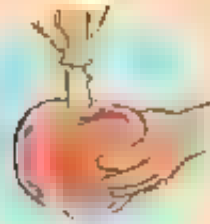
من

هل تعلم...

أَنْ تُفَادِحَ فُقُشْرَةَ لُسُوذٍ ؟
سَحَبَ هَدٍ يَكْفِي 'أ' سَكَبَ
عَمِلَ قَعْرَبٍ مِّنَ لُّسُوبِ

مهارة 1

بعد غسل اللداح، صبغ قمعرج المقاح
في أعلى سفاحة واضغط برؤي بحو
لأشمل



مهارة 2

ثم سحب بحو لأعلى، أخرج نُثْ
السفاحة سهوية



صنعة



40 دقيقة



1 كغ كاس صغيرة

رُتَبْ شَرَايَحْ تُفَاحْ
في قَعْرَبِ لَأَرْبَعِ
ثم صَبْ نَعَجِيهِ فَوْقَهَا



سخن القَرَّ، مَدَّةَ 10 دقائق من قَبْلِ
صبغ قمعرب على شبكة بفرل
و تركها تفتيح مَدَّةَ 20 دقيقة
عند حرارة 180 درجة مئوية



أخرج بعدها الشكفات من القَرَّ
و أتركها تبرد على الشبكة



قرص حموي باليانفورت (الزبادي)



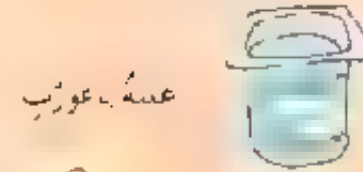
حزب سطيح صب عيها
الاعوت و حمض بالعتة

امعن قحة سر بها
التوية و السكر اصمها
إلى اليعوت في السطانية



صف لخميرة، أبيض، سكر
لغايلا، رقيق حمض سرع

ما تحتاج إليه :

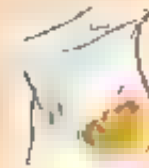


عصه باعوت



3 بيضاب

حجم عيني
يعور سكر



حجم 3 غل
باعوت عربة

4 3 عصه باعوت ربما



كيس خميرة

كيس سكر قسيلة



قصة زبد

هل تعلم...

أنت بإمكانك أن تتحقق من صحة
الحوى ؟ غرس بعض السكك
في وسطها إن خرج النمل حافاً
صحت الحوى وإذا حصل
سكك بعض ثمار العجين فهي تامة
تفحص عند

مهارة 1

إن أردت متعددة حبات توضع
لأنها أن توضع السكك جيد



مهارة 2

قراص حوى ساعودات يمكن أن
تؤكل كما حضرتها و بضاف
بث بعض الدربى أو شكولاتة
و الحشاف



الدهن القالب و صلب
العجينة به



دحها إلى الغرر سميح
عنى مؤشر 6 مدة 25 دقيقة



سباخ النملوكه



غسل النملوكه و سحقه + به
 1 قطره سمارة 1 و 2 و 3
 ثم قلعته في قصبه مناسبه



غسل العنب و سحقه



اغسل النملوكه و قطعها بضعف
 بقدر اياه الاوراق

ما تحتاج اليه :



حبه مشمش



عسل ابيض



6 حبات تمروله



عسل ابيض و نملوكه

1 سمارة



نملوكه



منفعة سمارة

شكرا



اسباخ

هل تعلم...

إن عصير الليمون يمنع نمو
من البكتيريا

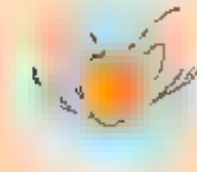
مهارة 1

قطع حبات الليمون نصفين
بواسطة سكين



مهارة 2

تعدّ باقي الليمون باليدين



مهارة 3

نزع البواقي من العصير



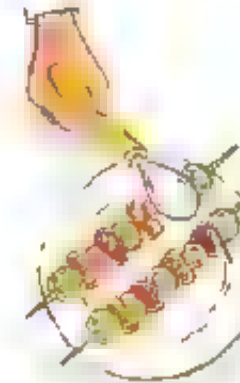
بما أن الليمون هو الحمضيات
حيث أنها غنية بالبروتينات
والفيتامينات، فبإمكانها
مكافحة البكتيريا في الحكة



عندما نتكلم عن الحمضيات، فبإمكاننا
عندها أن نتكلم عن عصير الليمون
وأنها بالسكريات الصغيرة في شلابة
بمقدار 10 دغمة



وحتى يمتلئ السحابة



من الأشياء التي نحتاجها

قطع الزبدة إلى خمس قطع صغيرة
فسر لثدحه ، نزع لثب و قصه
إلى أربع قطع صغيرة



عزل نقرية في ماء لا يضر
سمهده 1 ، أصف الحمية
لمسك ثمة المذبح و مرج تجمع

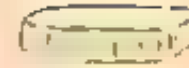
جعل خفرة في النقرية. أصف
لبعده ثم الحليب شيك
فشيك 1 ، نطر سمهده 2



ما نحتاج إليه



نذخه حطيرة



4 ملاعق كبيرة
زبدة



3 أقواب فرجة



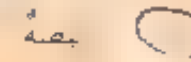
3 ملاعق صغيرة
حميرة



كمب شكري



كمب حليب



بعض

هل تعلم...

إن أصل لموقعيه من مرتبطاً
تستطيع أن تدسمها بضم
و تصف إنها برده و تعمل

مهارة 1

بعض الطحس « أفرقة ٥، ضة
في عرب و حرث بهم، هكذا
تكون مكالات



مهارة 2

حفر بحدس حفرة وسط ثقبه
ه اسكب سبعة داخله، حقق
سبعة و ستة شوكية و أصف
حبيب تاريجاً



حرث لحبص سمعة حشيه
حتى يصير طريقه و حصيد



أقبل القول بالعبسة
و صعب فوق مسبة
و أدخل إلى القر



تركها صبح 15
دويمه في د حه حره
180 درجة مغوي

كشك بالبحر



نُسخو بحرء على ورقه مطبوع،
هكك حشش لورقه سائل ندي
يخرج منها أشاء بشر الحرد

صع برنده بدوٹ في طنجره
على ن مدقه مع سحرید



شُب الرُندة لفه انه لي صبي
صف البصه : شُكر
و حنه سريح

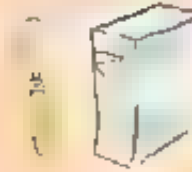
ما تختاج اليه :

شيشة



حررة

40 غ سكر



30 غ رنده



40 غ حريده

حميرة



20 غ لوزا مزحيا

هل تعلم...

أن كفتك سيكون أبيض في وصف
عصيه مزيج الماء و السكر أو عصير
البرتقال؟ و هو ما تسميه شُعْطِيَّة.

مهارة 1

امزج 50 غ سكر و 50 غ ماء مع ملعقة
عصير برتقال أو حرقا جيد شُعْطِيَّة
ثم مددها على سطح الكعك



مهارة 2

إن شئت أبيض يمكنك سكب
لشيكولاته المدببه على البعْطِيَّة



دفع صيني ض بصف
نحبيه في أن و حده



اصف نغريه، و قليلا
من حمصه، لجره،
و مسحق لبور حرك
كل شيء معا



ادخنها فرن لمدة 25 دقيقه

على - درجة حرارة 160 درجة مئوية
أتركها بعد ذلك تبرد في هذا
الوقت، نستطيع تحضير البعْطِيَّة
« نصر سهاره 1 و 2 »

مخبز حنظل (كريب)



ضع الفريشة في سبطونية،
أضف ثلثاء شوكرة بحسبه
و البقس اصفى بحقد يدوي



أضف الخبز و الماء
ببضع مع فواصة نحمة
« اسمه سكر نوحين »



أضف زيت الإلاء و خط
حيث . عحيه عطفرة حاهرة
لا أنكح بونج سوسه
20 دميحه

ما تحتاج إليه :

50 غ من نشا

سفرة مائزدا 8



115 غ فريشة

4 بيضات



متح



متحتمان كبيرتان سكر



3 ملاعق نشا

كيس سكر عابله



مربع 150 ملل حبيب

و 150 ملل ماء معا



1/2 كيس خميرة

هل تعلم...

دب يصنع دُفْعَ شِئَاءٍ كَثِيرَةٍ
عَنِ هَذِهِ الْعُطِيرَةِ
مَكْرًا. مَبِىءُ كَرِيمَةٍ الْكَسْبَاءِ
وَأَحْسَنُ حِمَاةِ الْمَالِحَةِ بِقَدْرِ
عَلَقِهَا بِسُفٍّ وَطَبِهَا فِي شَكْلِ
خُصْفٍ هَلَالٍ.

مهارة 1

مكسب سحرة صرب وسطح
عني حافة يد

مهارة 2

بعد تصفي عشرة لا صبيح
ويعمل لبني عن لفتة
مر. الصدف من نصف عشرة
بي أخرى، تارك لبني بسير
في لواء بيبي يبقى بصدور
عني عشرة



أذهل لمقلات نفس من تربت
تعد بين كل عطيرة أخرى
عنده سحر المقلات حيد
سكت منعتين من العجين

بيل المقلات فبلا في كل
لأجدها حتى سوزع
الحية حث عني سحبا



عنده يضح حث من العطيرة امتب
بمساعدة منعه حشيه عني روحه
لأحرو ثم نظهي
عنه ما يضح بغيره، عصبه بالسكر
المري أو ما تريد ثم تطرف أو تطف

موزة سيليست



كشّر الشيكولاتة إلى قطع ، صعب
تدرب على نثر هادئة مع تحليب
« غفر بمهارة 1 و 2 »



« صف شكري حرّك تحليب أطفئ
اليد و اترك الشيكولاتة تبرد »



في هذا الوقت حضّر
صحنين ، مع ثلاث كرات
شعير على كل واحد

ما تحتاج إليه

50 غرام
شيكولاتة
نظيفة



3 ملاعق كبيرة حليب



مطحون صغيرات سكر

6 كرات شعير 4 كرات
بالقاسم
و 2 شيكولاتة

موزة واحدة



قسطه محبوبة في عبوة
« شهي »



هل تعلم...

أَنَّ شَيْكُولَاةً مُسْتَحْرَجَةٌ مِنْ
"كَا" وَ "شُكْر" يُبْنَى "كَا" وَ
وَ وَاحِدٌ مُبَوَّعٌ كَبِيرَةٌ مِنْ
شَيْكُولَاةٍ شَيْكُولَاةٍ سَوْدَاءٍ،
شَيْكُولَاةٍ بِأَحْمَرٍ وَ الشَّيْكُولَاةُ
أَسْهَاءٌ

مهارة 1:

ضَعِ قِطْعَ الشَّيْكُولَاةِ فِي طَبْخَةٍ مَعَ
مِلْعَقَةٍ ضَعِيفَةٍ مِنْ نَعَاءٍ، وَ تُرْكِبُهَا
تَدْوِمًا مَعَ التَّحْرِيكِ بَيْنَ وَفْقٍ وَ حَرٍّ
قَدْ أَمْسَ أَحْمَرٌ



مهارة 2

بِرْدٍ أَسْهَاءٍ يُقَنَّحُ مِلْعَقَةً حَمْرٍ دَقِيقٍ
تُخْرِي مَعَ تَحْرِيكِ بِشْرَعَةٍ كَثِيرٍ



مَشْرُوعُ السُّورَةِ وَ يَطْعُمُهَا صَوْرَتُ

صَبَّحَ كُلُّ نَفْسٍ فِي صَبْحٍ
وَ سَكَنَ عَلَيْهِ شَيْكُولَاةُ



مُتْرَ بَسْمَةٍ الْمُحْفَوَّةِ شَائِي «
وَ رَيْسُ الصُّحُفِ بِحَاظِ الْكَرِيمِ



الرمليّة الصّغيرة



شع الشكر، الشع و الشع
" يجب أن يصعد لحجم "

أصف العريه و ششا
و خلط به يلك



أصف برنده
و شكل كره كبيره

ما تحتاج إليه :

بعضة واحدة



منج



100 غ سكر



200 غ فريّة



50 غ سكر



كيس حميرة



125 غ رنده



مرفاق

قطاعات بشكويّة



دالريّة



صبيّة فري

هل تعلم...

أنت ستصنع شئ رائع فضع لزميلات
صغيره بعضير سمور بالحليب

مهارة 1:

قشر سمورة و قطعها الى قطع صغيرة

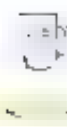
مهارة 2:

صنعها في الخلاط الكهربائي مع
كاس حليب و حبتا سكر دقيقة



مهارة 3:

صب بمحتوى في كوبين و امكده
ما عسير سمور بالحليب جاهز!



رقق لعجينة على سطح
مرشوش بالعربي
ذهن فبلا عينيته قرأ



ثم قطع لأشكال بقطاعات
« نؤبم كأس » وضعها
على الصينية



ادخلها في فرن مقياس
« 5 » و صب بصلحها على
بقى لأفر ص حبه



كفتات صغيرة لاساني



خمس السكر مع زبدة
حتى تخفص على كريمه
متناسكة

خفص البيض في إناء آخر فقه
أضف به سحاح بحسب شكر
و الزبدة



صف ثمره، نكره
ببريه و خفص نكر

ما تحتاج إليه :

100 غ زبدة طرية



100 غ سكر

بيضتان



100 غ طرية

100 غ زبدة



100 غ كرو
محبوب

هل تعلم...

إنّ لاجسر متعودون على تناول
لشاي الكعك في حمامة مساء

مبدأ 1

ضع ماء يغلي في طنجرة



مهارة 2

عندما يغلي الماء، ضع فيه ملعقة
صغيرة من الشاي كل شخص.
و تركه يسخن



مبدأ 3

بعد ذلك صب الشاي في أكواب



بمساعدة ملعقة مثلاً 12 والي

سخن كوب ماء في
على صينية الفرن تركها
تسخن لمدة 8 دقائق
على حرارة 180 درجة مئوية



عندما تصبح الكعك
استخرجها من الصينية
و تركها تبرد

حلوى الرابطة



أخرج الزبدة من الثلاجة
ليس حتى الزبدة والسكر
حتى تحصل على كريم
أنظر مهاد 1 و 2 و 3

حقن اسحق و سكر القانلة
و صفهما للسكر



في راء حر خلط
قريبه مع الحمية
و يقبل من نمدح

ما تحتاج إليه :

125 غ زبدة

180 غ سكر حبيب

صفا

1/2 ملعقة كبيرة
سكر فانيليا

250 غ قريمة

منعقة صغيرة حميرة

100 مل حليب

150 غ باعورتا صبيغ

صفا

هل تعلم...

أنت شمع و سلة زينة
و السكر فقط لتصير كريمة
رغوة ؟



مهارة 1.

قطع زينة في قطع صغيرة و اصف
بها سكر



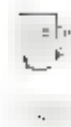
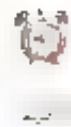
مهارة 2

حزب الحبيبات بحبوب



مهارة 3

تكون الكريمة جاهزة عند ما تصبح
رغوة حة



اصف البقدون الحليب، الحرس،
يا حورب الحبيبات برودة و ليص

نسم العجينة المحضلة عينا
في 8 يوم على شكل دية صغيرة
مذوبة مشقة، معها 30 دقيقة
في انقرب على حرارة 180 درجة مئوية



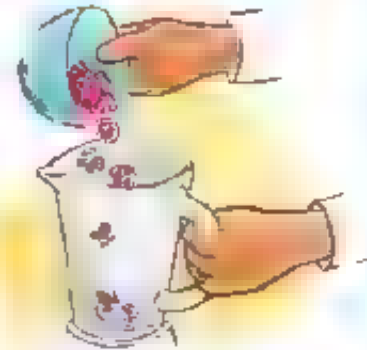
ارفع الدقة من القواب حسا نرة
سريع أن زينة دية الطعيرة بوضع
عنه ل بها سقات من الشيكولاته

كوب منتج بسبب التوت البري الأحمر



غسل التوت و صغّه
في الخلاط الكهربائي مع
عصير ليمون و سكر

إخلط حتى تختص على سائل
نرج « نضج المهرّة 1 »



نقع سائل في صخرة و صغّه
على لمر لمدة 5 دقائق و نصير
سهره 2

ما تحتاج إليه

250 غ توت

بري أحمر



ملعقة

كوب سكر



1/2 كوب عصير ليمون



18 كره نلج

6 بيكوبات رقيقة



حور مفسر

هَلْ تَعْلَمُ ...

أَنَّهُ مِنْ أَجْلِ تَحْفِيزِ الْمُثَلِّجَاتِ،
تُسْتَعْمَلُ الْحَبِيبَةُ، السُّكَّرُ
وَالْقُسْدَةُ ؟
كُلُّ نَضِجٍ هَذَا الْمَرِيخِ فِي الْمَحْمُودَةِ.

مهارة 1 :

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَعْمَلَ أَوْ تَسْمَحَ
الْمَخْلُوطَ مِنَ الْكُؤْرِيَاءِ، ائْخَرِصْ
عَلَى تَحْفِيزِ بَدَنِكَ، تَحَقَّقْ أَيْضًا
مِنْ إِحْكَامِ الْغَطَاءِ.

مهارة 2 :

حَرِّكِ الصَّلَصَةَ بِمِلْعَقَةٍ خَشَبٍ،
وَعَلَدًا تَلْدَأُ فِي النَّضِجِ ائْزَكُهَا
تَغْلِي بِقَفَاعَاتٍ لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ.



مَهَارَةٌ جَدًّا



15 دَقِيقَةً



6 أَلْسَانًا



اِخْلِطِ الصَّلَصَةَ مِنْ جَدِيدٍ
لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ، ائْزَكُهَا تَبَرُّدُ ثُمَّ
ضَعْهَا فِي الثَّلَاجَةِ.



ضَعْ ثَلَاثَ كُرَاتٍ ثَلْجٍ فِي كُلِّ
كُؤْبٍ. صُبَّ عَلَيْهَا سَائِلُ الثَّوْتِ.



زَيْتُنٌ بِالْبِسْكَوْتِ وَالْحَوْزِ الْمُقَشَّرِ.

أَنْجِدِيَّةُ فَنِّ الطَّبِيخِ

دهن : دهن قلبا، مسحهُ بالزُّبْدَةِ حتَّى لا تلتصق به المواد.

رش : نثر مسحوق كالطَّحين أو السُّكَّر أو الشَّيكولاتة.

رُسم : لوح خشبيّ يُستعمل للتقطيع عليه.

شرب أو سكب : غطى بِسَادَةٍ سائلة أو نصف سائلة.

الشقرة : نصل حاد.

طبخ على نار هادئة : طبخ شيئاً على نار منخفضة لئلا تفسد قوِّية.

عجن : مزج بالأصابع لِمَوَادٍ لِيُحْصَلَ على عجينة.

التسخين المسبق : تسخين الفرن من قبل، حتَّى يكون ساخنًا عندما ندخل فيه المادَّةَ للطبخ.

نقطة : مُستحضَرٌ من السُّكَّرِ وَالماء أو عصير الفواكه يُستعمل في تزيين الحلوى.

تكتل : كُوَيَرَاتٌ صغيرة تتكوّن في عجيب لم ينم خلطه جيّداً.

جهاز أو زين : ملاء بشيء ما.

الخشاف : فاكهة مطبوخة مع السُّكَّر.

حقق : حرك بشدّة المكوّنات بشوكة أو بِمُخْفَقٍ.

خلط : وضع المكوّنات معاً، و تحريكها حتَّى تُكوّن وَحدة.

عَصَر : عَصَرَ السَّلْطَةَ، نَفَضَهَا مِنَ الْمَاءِ
الْمُتَبَقِّي عَالِيهَا بَعْدَ غَسْلِهَا.

غَرَبِل : مَرَزَ مِنْ خِلَالِ شَبَكَةٍ مِنْ أَجْلِ
التَّخْلُصِ مِنَ الْمَوَادِّ الْخَشِنَةِ.

فَت : حَوَّلَ الْمَادَّةَ إِلَى فُتَاتٍ.

فَرَمَ : نَقَطَعَ إِلَى قِطَعٍ جَدِّ صَغِيرَةٍ.

قَالَبَ الْكُعْلَ : آتَيْتُ مُقْعَرَةً تُسْتَعْمَلُ لَطَبْحِ
الْكُعْلِ.

قَسَرَ : يُزِيلُ قَشْرَةَ فَاكِهِةٍ أَوْ حُضْرَةَ
بِسَكِينٍ.

قَفَّازُ الْفَرَنِ : قَفَّازٌ كَبِيرٌ بِقِمَاشٍ مُدْعَمٍ
وَيُسْتَعْمَلُ لِمَنْعِ الْإِخْتِرَاقِ عِنْدَمَا تُنْعَامَلُ
مَعَ مَوَادِّ سَاخِنَةٍ. رَئِيسُ أَيْضًا كَقَفِّ
الْفُرِّ.

كَاسُ الْكَبَلِ : كَأْسٌ نَقِيشٌ بِهِ بَعْضُ الْمَوَادِّ
السَّائِلَةِ « حَلِيبٌ، مَاءٌ » أَوْ الصُّلْبَةِ « سُكَّرٌ،
قَرِينَةٌ ... ».

مَرَفَاقٌ : لِقَافَةٌ خَشَبِيَّةٌ لِتَرْفِيقِ الْعَجِينَةِ
« شَوِيكٌ ».

مَصْفَاةٌ « مَنَحْلٌ » : آتِيَّةٌ مُقَرَّبَةٌ بِثُقُوبٍ
صَغِيرَةٍ. تُسْتَعْمَلُ لِتَقْطِيرِ الْمَوَادِّ. لِتَشْرِيبِ
السَّوَائِلِ أَوْ لِعَرْبَلَةِ الطَّحِينِ.

مَقْرَعُ التَّفَاحِ : سَكِينٌ دَائِرِيَّةٌ لِإِخْرَاجِ لُبِّ
التَّفَاحِ.

مِقْلَاةٌ غَيْرُ قَابِلَةٍ لِلصَّنْيِ : مِقْلَاةٌ مُغَطَّاةٌ بِمِثَالِ
خَامٍ يَمْنَعُ التَّصَاقَ الْمَوَادِّ بِقَعْرِهَا أَثْنَاءَ
الطَّبْحِ.

